

Meltem MERİÇ  
Fahriye OFLAZ

## ARAŞTIRMA

# YAŞLI BİREYLERİN DÜŞME YAŞANTISIYLA İLGİLİ ALGILARI VE GÜNLÜK YAŞAMLARINA ETKİSİ ÜZERİNE NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA

## Öz

**Giriş ve Amaç:** Yaşlanmayla birlikte meydana gelen değişiklikler nedeniyle, kişi birçok sorun ve risklerle karşı karşıyadır. Bunlar içinde en önemlilerinden biri, aynı zamanda bu yaş grubu için yüksek mortalite ve morbidite nedeni olan düşmelerdir.

Bu araştırmanın amacı, GATA Eğitim Hastanesi Geriatri Polikliniğine başvuran yaşlı bireylerin; düşme yaşantıları sonucu yaşadıkları düşme korkusu ile bu korkuya eşlik eden diğer duyguların ve davranış özelliklerinin tanımlanmasıdır.

**Yöntem ve Gereç:** Araştırma Mart-Mayıs 2005 tarihleri arasında GATA Eğitim Hastanesi Geriatri Polikliniğine başvuran 22 yaşlı birey ile yapılmıştır. Araştırma yöntemi niteliksel tanımlayıcı modele temellendirilmiş olup; çalışmaya katılan bireylerle ortalama 20'şer dakikalık derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmış ve görüşmelerin tümü bant kaydına alınmıştır.

**Bulgular:** Yaşlı bireylerin 18'inin en az bir kere düştüğü ve 4'ü dışında hepsinin düşme korkusu yaşadığı belirlenmiştir. Bireylerin düşme korkusuna eşlik eden ağrı-acı çekme, bağımsızlığını kaybetme, ölüm korkusu, kızgınlık, öfke, çaresizlik, yetersizlik gibi başka korkular da yaşadıkları saptanmıştır. Yaşlı bireylerin düşme yaşantılarından sonra davranışlarında; kalabalıktan uzaklaşma, tek başına dışarı çıkamama, yavaş hareket etme, işlerini yalnız yapamama gibi günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme yeteneğini azaltan davranış değişiklikleri olduğu gözlenmiştir.

**Sonuç:** Yaşlı bireylerin düşme korkusu nedeniyle; düşmeye yönelik önlem alma ve kendini koruma gibi davranış değişiklikleri yaparken, yaşamlarını sınırladıkları görülmüştür. Yaşlılığı ve neden olduğu sınırlılıkları kabul ile bireyin düşmeye karşı aldığı önlemler arasında bir bağlantı olduğu söylenebilir.

**Anahtar sözcükler:** Yaşlılık, Düşme korkusu, Günlük yaşam aktiviteleri.

## RESEARCH

# A QUALITATIVE STUDY ON PERCEPTION OF ELDERLY ABOUT FEAR OF FALLING AND IT'S IMPACT ON DAILY LIFE

## ABSTRACT

**Background and Aim:** Since the aging has caused many changes physically and mentally, elderly individuals have faced multiple problems and risks. Among these falling, causing higher mortality and morbidity in the aged population, is one of the most important problem.

The purpose of this study was to describe the fear of falling, accompanying emotions and behavioral characteristics with this fear in the elderly individuals.

**Materials and Method:** The study was performed between March and May 2005, at the Geriatric Outpatient of Gülhane Military Medical Academy. 22 elderly patients were interviewed as participants. The methodology of the study was based on a qualitative descriptive design; each individual was interviewed approximately 20 minutes by using indepth interviewing technique and all the interviews was tape-recorded.

**Results:** It was found that 18 elderly individuals have had at least one falling experience and except four, all of participants were experiencing the fear of falling. Besides, it was found that the elderly individuals experienced various emotions accompanying with the fear of falling such as pain and suffering, loss of independency fear of dying, anger, desperation, helplessness, inadequacy. It was also found that after having a falling experience, elderly individuals had behavioral changes, which decreased the competency of achieving daily life activities, such as staying away from the crowded environments, not going outside alone, acting very slowly, not able to do daily activities alone.

**Conclusion:** While elderly individuals have been taking some preventive measures not to fall down, they have restricted their life. It can be said that there is a bound between the acceptance of being old and recognition of its limitations, and the measurement were taken against to fall.

**Key words:** Ageing, Fear of falling, Daily living activities.

## İletişim (Correspondance)

Meltem MERİÇ  
GATA Hemşirelik Yüksekokulu Psikiyatri Hemşireliği  
Bilim Dalı ANKARA  
Tlf: (0312) 304 39 32 Fax: (0312) 304 39 00  
e-mail: meltemcos@yahoo.com

**Geliş Tarihi:** 25/02/2006  
(Received)

**Kabul Tarihi:** 12/12/2006  
(Accepted)



## GİRİŞ

Yaşlılık normal bir olay olup daha doğmadan başlayan ve ölüme kadar devam eden kaçınılmaz ve geri dönüşü mümkün olmayan doğal bir süreçtir. Bu süreç içinde meydana gelen değişiklikler sonucunda kişi, genç yaş grubundan daha farklı ve daha sıklıkla sorun ve risklerle karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar içinde en önemlilerinden biri, bu yaş grubu için yüksek mortalite ve morbidite nedeni de olan düşmelerdir (1). Tinetti'nin 2003 yılında yapmış olduğu bir çalışmaya göre; 65 yaş üstü bireylerin yaklaşık 1/3'ü her yıl, en az bir kez düşme deneyimi yaşamaktadırlar (2).

Düşme korkusu; düşme tehlikesi geçirmiş, düşmüş ya da düşme riski altındaki yaşlı bireyleri önemli derecede etkileyen bir sorundur (3). Çalışmalar, düşme korkusunun bir çok yaşlı birey tarafından yaşandığını ve düşme korkusu prevalansının tam olarak bilinmemekle birlikte %25-85 arasında olduğunu bildirmektedir (4,5). Yapılan çalışmalarda yaşanan düşme korkusunun, bireyin duyu ve davranış alanlarında da önemli farklılıklar yarattığı tespit edilmiş olup; düşme korkusunun "Günlük Yaşam Aktivitelerini" gerçekleştirme yeteneğini azalttığı da bildirilmiştir (6,7).

Bu araştırmanın amacı, GATA Eğitim Hastanesi Geriatri Polikliniğine başvuran bireylerin; düşme yaşantıları sonucu yaşadıkları düşme korkusu ve bu korkuya eşlik eden diğer duyguların ve davranış özelliklerinin belirlenmesidir.

## YÖNTEM VE GEREÇ

Araştırma, Mart-Mayıs 2005 tarihleri arasında GATA Eğitim Hastanesi Geriatri Polikliniğine başvuran 22 yaşlı birey ile yapılmıştır.

Araştırma yöntemi niteliksel tanımlayıcı modele temellenmiştir. Hemşireliğin uğraşı alanı olan insan davranışlarının yaşanılan ortam içinde tüm yönlerden anlaşılabilmesi, niteliksel araştırma tasarımlarını gerektirmektedir. Niteliksel araştırma, geleneksel/niteliksel araştırma yönteminden araştırma soruları, amaçları, örneklem seçme, veri toplama ve çözümleme yöntemleri açısından ayrımlar göstermektedir. Nitel araştırmada toplanan veriler, nicel araştırmada olduğu gibi sayılara indirgenemez. Asıl amaç araştırılan konu ile ilgili okuyucuya betimsel ve gerçekçi bir durum sunmaktır. Bunun için de toplanan verilerin ayrıntılı ve derinlemesine olması ve araştırmaya konu olan bireylerin görüş ve deneyimlerinin mümkün olduğu ölçüde doğrudan sunulması önemlidir (8). Bu doğrultuda; veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından çalışmaya katılan bireylerle yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler sırasında, görüşmeye yön verecek ve araştırmanın amacına uygun bilgilerin toplanmasına yardımcı olacak, anlaşılır ve yapılandırılmış soruların yer aldığı

bir görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmelerin tümü, hastaların onayı alındıktan sonra, ayrı bir odada ve bant kaydına alınarak yapılmıştır. Görüşmeler yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Görüşmelerin yapıldığı gün bant kayıt çözümleri yapılmış ve hastalara kod numaraları verilerek kayıt edilmiştir.

Verilerin analizinde önce tüm hasta ifadeleri okunmuş, düşme korkuları, düşme yaşantıları ve günlük aktivite değişiklikleri analiz edilmiştir. Bunlar hastaların kendi ifadeleri ile ayrı ayrı kodlanmıştır. İkinci aşamada ifadeler daha derinlemesine analiz edilerek katılımcılar için önemli olan, ilk okumada tanımlanmamış önemli duyu ve düşünceler analiz edilmiş ve ilk aşamadaki kodlar ile kategorize edilmiştir. Sonuçlar, bu iki aşamalı analizin bulguları birleştirilerek bireylerin düşme ile ilgili anılarının tanımlanmasından daha ileri olan düşme yaşantısını anlama boyutunu sağlayacak şekilde entegre edilmeye çalışılmıştır.

Araştırmamızda düşme korkusu yaşayan yaşlı bireylerin değerlendirmeleri yapılırken; bireylerin düşme korkularının kaynağı, düşme korkusuna eşlik eden diğer duygular ile bunlara paralel düşünceler ve son olarak da; bu yaşantıların yaşlı bireylerin davranışlarına yansımaları şeklinde ele alınmıştır.

## SONUÇLAR

Araştırmaya katılan 22 bireyin 14'ünün kadın, 8'inin erkek; 7'sinin 65-70 yaş grubunda, 9'unun 71-76 yaş grubunda, 4'ünün 77-82 yaş grubunda ve 2'sinin 83 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların 15'i lise, 7'si ise ilköğretim mezunudur. Ayrıca yaşlı bireylerin 19'unun eş ya da çocuklarıyla birlikte yaşadığı, 3'ünün de tek başına yaşamakta olduğu saptanmıştır.

### Yaşlıların Yaşadıkları Düşme Korkusuna İlişkin Sonuçlar

Yaşlı bireylerin 18'inin en az bir kere düştüğü, 4'ü dışında hepsinin düşme korkusu yaşadığı belirlenmiştir. Korku yaşamadıklarını söyleyenlerden birisi korku yaşamasa da yine de tedbirli davrandığını, bir diğeri ise, düşmenin aklına hiç gelmediğini ancak yine de düştüğünü ifade etmiştir.

"... Ben her zaman korkuyorum düşmeden, düşerde kırırsan çaresi yok diyor doktorlar" (68; Kadın).

"... Düşme korkusu yaşıyorum tabii, düşme korkusu var. Bir yere giderken kaza yaparım diye de var. Tökezliyorum ya çok korkarım düşmekten" (65; Kadın).

Araştırmaya katılan bireylerin ifadelerinde düşme korkusuna eşlik eden başka korkular olduğu dikkati çekmiştir. Bunlar, sakat kalma, acı-ağrı çekme, bağımsızlığını kaybetme, çevreye yük olma, kontrolü kaybetme ve ölüm korkusu gibi korkulardır.



“... Gençken bir derece ama yaşlandık. Haliyle eskiden 70 yaşında olanlar bir köşede otururdu. Bari diyorum artık bazılarında elimi çekiyim diyorum. Düşüp sakat kalmak ta var bunları düşünüyorum” (75; Kadın).

“... İnsan düşüp ölebilirde, fena olabilir, her şey olur yani” (77; Kadın).

“... Düşünce herhangi bir şey olursa ben çekeceğim bu acıyı, sızıyı. Ömür boyu çekeceksin bir şey olursa” (76; Erkek).

“... Düşersen Allah korusun tabi her şey olabilir, beyin kanaması olabilir. Evde yalnızken düşsem Allah korusun kimse yok, o zaman korkarım aklıma gelir.”

“... Yani bakım, yatağa takılmayım diyorum yeter ki yatalak olmayım. Bütün düşüncem bu ömür boyu” (71; Kadın).

### Yaşlıların Düşme Yaşantısından Sonra Hissettiklerine İlişkin Sonuçlar

Düşme yaşantısına sahip olan ya da düşme korkusu yaşayan yaşlı bireylerin düşme yaşantılarından sonra kendilerini nasıl hissettikleri incelendiğinde; öfke, kızgınlık, yetersizlik, üzüntü, çaresizlik, güçsüzlük, güvensizlik, suçluluk ve kabullenme gibi bir çok duyguyu bir arada yaşadıkları görülmüştür.

“... Allah canımı alsa da kurtulsam diyorum, niye herkes gezerken ben gezemiyorum. Hemşire hanım diyor ki otobüse dolmuşa binerken zorluk çekiyor musun diye. Nereye gidersem taksiyle gidiyorum (Ağlıyor). Bedava yaşlı kartım çantamda duruyor ama ben binemiyorum” (**Öfke, Çaresizlik, Üzüntü**) (68; Kadın).

“... Hanım 50 tane soru soruyor bana; başın mı döndü, ayağın mı takıldı, başka yere mi bakıyordun? “Hayır hiç bir yere bakmıyordum, yürürken kapaklandım işte”. (**Kızgınlık**) (66; Erkek).

“... Kendime kızarım. Ne var da düştün, benden başka var mı diye. Bende ne var ki acaba derim, ben neden düşünüyorum. Yolda giderken hakikaten doğru yürürüm o yüzden ben niye düştüm ki derim” (**Kızgınlık**) (65; Kadın).

“... Eskiden evde perdeleri yıkar hemen takardım artık onu bile yapamıyorum düşerim diye” (**Yetersizlik**) (75; Kadın).

“... Düşünce üzülüyorum yani çok üzülüyorum ama elimden gelen birşey yok tabi, o kadarda dikkatli yürürüm ama oluyor işte. Önceden böyle değildim her yere giderdim, koşardım yani. Artık sokakta yürüyemiyorum o kadar uzun da” (**Üzüntü, Çaresizlik, Yetersizlik**) (77; Kadın).

“... Kendime kızmıyorum kızmaya gerek yok; yaşlandık işte, bunlar olacak çare yok” (**Kabullenme**) (73; Erkek).

### Yaşlıların Düşme Korkusu Nedeniyle Yaptığı Davranış Değişikliklerine İlişkin Sonuçlar

Yaşlı bireylerin düşme korkusu nedeniyle; düşmeye yönelik önlem alma ve kendini korumanın yanında günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme yeteneğini azaltan davranış değişiklikleri yaptıkları saptanmıştır.

“... Tehlikeli şeylerden kaçınıyorum. Ayağıma bir şey olur, takılır ortalığı hemen düzeltirim. Banyoda ayağımın, terliğimin altına bez koyarım” (71; Kadın).

“... Hiç acele etmiyorum hani bir yere giderken, eğer garantileyeceğime aklım keserse o işi yapıyorum yoksa belki ayağım falan kayar diye tedbirli davranıyorum” (76; Erkek).

“... Dikkat ediyorum düşmeyim diye. Böyle aman çıkmayım gelmeyim demiyorum da hep dikkat ediyorum. Tümsek olmasın çukur olmasın takılmayayım gibilerinden” (75; Kadın).

“... Ayağımı dikkatli basıyorum. Hatta kuvvet yüksekteydi onu alçalttık mesela düşmeyim diye. Sandalye üstüne pek çıkmıyorum. Bir de ayakkabımı düz taban giyiyorum yüksek giymem. Artık bu şeyle yaşıyorum, düştüğümü bildiğim için tetikte oluyorum tabi” (65; Kadın).

“... Dışarılara çıkamıyorum artık. 2 senedir tek çıkıyorum hep yanımda insanlar oluyo.” (75; Kadın).

“... Sokakta beyimin koluna giriyorum, pek çıkamıyorum sokağa düşerim diye” (77; Kadın).

“... Tuvalete falan gittim mi tutunmadan kalkamıyorum mutlaka tutunuyorum” (80; Kadın).

“... Yere eğilemiyorum, ayda 2 kere eve kadın geliyor evimi temizliyor, banyomu sandalyeye oturarak yapıyorum, tuvalet alafranga tuvalet, alaturka tuvaletse oradan kalkıyorum evime geliyorum, oturamıyorum” (68; Kadın).

Davranışların incelenmesi konusunda ayrıca dikkati çeken bir bulgu da; yaşlı bireylerin doktor tarafından önerilmesine ve kullanmaya ihtiyaçları olduğunun farkında olmalarına rağmen yardımcı cihaz olarak baston kullanmayı kabul etmemeleridir.

“... Aslında baston yazdı doktor destek için, onu da utanıyorum, sıkılıyorum. Kendim sanki daha oralara gelmedim gibi belki bir kaç sene sonra. Kullanmıyorum” (66; Kadın).

“... Baston hiç kullanmıyorum. Valla baston alsam ne olacak gene sendelerim düşerim, gene biri olsa ondan cesaret alıyorum. Baston kullanmıyorum, komşularım çok iyi insanlar. Aslında baston kullanmaya da utanıyor muyum ne ? (gülüyor). Ne bileyim işte hiç kullanmadım bilmiyorum da” (68; Kadın).



## TARTIŞMA

Yaşam kalitesini azaltan, günlük yaşamda yetersizliğe neden olan düşme korkusu; yaşlı bireyler açısından önemli bir risk faktörüdür (10). Konu ile ilgili çalışmalarda, düşme korkusunun bir çok yaşlı birey tarafından yaşandığı ve düşme korkusu prevelansının yaklaşık olarak %25-85 arasında olduğu bildirilmektedir (5,9). Çalışmamızda literatürle uyumlu olarak çalışmaya katılan 22 yaşlı bireyin 18'inin en az bir kere düştüğü ve düşme korkusu yaşadığı belirlenmiştir.

Araştırmamıza katılan yaşlı bireylerden kadınların tamamının, erkeklerin ise 4'ünün düşmekten korktuğu saptanmıştır. Literatürde düşme korkusu prevelansının kadınlarda daha yüksek olduğu ve cinsiyetin risk faktörü olduğu; ayrıca yaşın artmasıyla birlikte düşmenin ve düşme korkusunun da arttığı yapılan çalışmalarda bildirilmektedir (3,10,11,12). Bununla birlikte, bizim araştırmamızda düşme korkusu yaşadıklarını belirten yaşlı bireylerin yaşları ile korku yaşamaları arasında belirgin bir ilişki görülmemiştir.

Düşme korkusu yaşayan kişiler; yalnız kalmak ve yürümekten korkan, çoğunlukla bir kişiye bağımlı ya da birilerine ihtiyaç duyan kişiler haline gelebilmektedirler. Bu nedenle; düşme korkusu yaşayan yaşlı bireylerin aileleriyle birlikte yaşamaları günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından önemli görünmektedir (3). Çalışmamıza katılan bireylerin 19'u eşi ya da çocuklarıyla birlikte yaşamakta olup; 3'ü tek başına yaşamaktaydı. İfadeler incelendiğinde; yaşlı bireylerin tek başına ya da aileleriyle yaşama durumları ile düşme korkuları arasında bir ilişki olduğunu gösteren ifadeler rastlanmamıştır. Aile üyeleriyle yaşama, korkunun yaşanmasını değiştirmesinden ziyade günlük yaşamdaki aktifliği belirleyen bir değişken olarak ele alınabilir.

Literatürde düşmelerin yaşlı bireylerde güven ve bağımsızlık kaybına neden olabileceği belirtilmektedir (5,13). Cwikel 1990 yılında yaptığı çalışmasında düşme yaşantısından sonra oluşan fiziksel yaralanmalar nedeniyle ortaya çıkan sınırlılıkların, bireyi psikolojik sıkıntıya sokabileceğini belirtmiştir (16). Yine yapılan bir çalışma da, düşme sonucu yaşadığı sıkıntıyla baş edememesine bağlı intihar etmeyi düşünen bir yaşlı bireyin "...Tekrar hareket edemezsem tek çare ölmek. Hiç kimseyle bunu konuşmak istemiyorum, bu konu da düşüncelerim çok olumsuz, ölmek istiyorum" şeklindeki ifadesi ne yer verilmiştir (17).

Bizim çalışmamız da benzer şekilde, fiziksel yaralanma olmasına rağmen düşme nedeniyle yaşanan sınırlılıklar sonucunda, yaşlı bireylerin içinde buldukları sıkıntıyı ifade eden "... Allah canımı alsa da kurtulsam diyorum, niye herkes gezerken ben gezemiyorum" (68; Kadın) cümlesi dikkat çekicidir.

Literatürde, düşmenin duygusal sonuçlarının ele alınması gerekliliği belirtilmektedir. Silverton ve Tideiksaar çalışmalarında düşme sonucu; bireylerin yaşadıkları incinebilirlik ve kırılabilirlik hissi, anksiyete, öfke ve çaresizlik duyguları hissetmeleri nedeniyle aynı zamanda bağımsızlıklarını sürdürme yeteneği ve sağlığı sürdürme durumlarının azaldığını belirtmişlerdir (16). Ayrıca Liddle ve Gillear'tın 1995 yılında yapmış oldukları çalışmada düşme deneyimi yaşayan yaşlı bireylerin yaklaşık %25'inin düşme korkularının; düşme sonucunda oluşan fiziksel durumlarından ziyade öncelikle içinde buldukları duygusal durumlarından kaynaklandığı gösterilmiştir (17). Bizim çalışmamızda da düşme yaşantısına sahip olan ya da düşme korkusu yaşayan katılımcıların düşme yaşantılarından sonra öfke, kızgınlık, yetersizlik, üzüntü, çaresizlik, güçsüzlük, güvensizlik, suçluluk gibi duyguları yaşadıkları belirlenmiştir.

Daha önce düşme deneyimi yaşamış olmak ve düşme korkusuna diğer korkularında eklenmesi, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme durumlarını etkilemekte ve yaşam kalitesini azaltabilmektedir (18). Çalışmamıza katılan yaşlı bireylerin düşme korkusu nedeniyle; düşmeye yönelik önlem alma ve kendini koruma gibi davranış değişiklikleri yaptıkları saptanmıştır.

"... Tehlikeli şeylerden kaçınıyorum. Ayağıma bir şey olur, takılır ortalığı hemen düzeltirim. Banyoda ayağımın terliğimin altına bez koyarım" (71;Kadın).

Yapılan bir çalışmada, bir yaşlı bireyin benzer şekilde "... Topuklu ayakkabılar giymiyorum ,hızlı yürümüyorum çünkü tekrar düşmek istemiyorum." şeklindeki ifadesi yer almaktadır (11).

Çalışmamıza katılan bireylerin ayrıca kalabalıktan uzaklaşma, tek başına dışarı çıkmama, yavaş hareket etme, işlerini yalnız yapmama gibi tedbir almaya yönelik davranış değişiklikleri de yaptıkları görülmüştür. Ancak bu baş etme gibi görünen bu davranışların yaşlı bireyi yalnız ve bağımlı hale getirebileceği ve kendilik saygısında düşmeye neden olabileceği dikkate alınması gereken bir konudur. Yaşlı bireyler düşme hakkında kaygılandığı zaman bu; onların fiziksel aktivitelerini etkiler ve birey günlük yaşam aktivitelerini sınırlayabilir. Bu durum düşme korkusunu meydana getirir veya korku, düşmeye neden olabilecek fiziksel ve mental güçsüzlüğe neden olur; böylece bir kısır döngü oluşur (19). Bu da yaşlı bireyin bağımlılığının artmasına ve dolayısıyla yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilmektedir. Yapılan bir çalışmada bedensel sağlığın bozulması, fizik yetilerde yitim, günlük yaşam aktivitelerinde kendi kendine yeterli olamamak, günlük işlerde başkalarına bağımlı olmak gibi koşulların depresyon için zemin hazırladığı gösterilmiştir (20). Bu açıdan bakıldığında yaşlılarda görülen yüksek depresyon düzeylerini etkileyen bir faktör olarak düşme korkusu ve neden olduğu sınırlılıklar ele alınmalıdır.





Kressig ve arkadaşlarının 2001 yılında yapmış olduğu bir çalışmada; yaşlı bireylerin yürüme için yardımcı cihaz kullanmayı yaşamlarında korkunç bir durum olarak tanımladıkları saptanmıştır (5). Çalışmamızda da yaşlı bireylerin yardımcı cihaz olarak baston kullanmayı kabul etmemeleri, Kressig ve arkadaşlarının araştırma sonuçlarının bizim çalışmamızla paralel olduğunu göstermektedir. Baston kullanmanın, bireyler açısından yaşlılık ifadesi ve dolayısıyla yetersizlik/zayıflık olarak değerlendirildiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; araştırma verileri değerlendirildiğinde, yaşlı bireylerde düşme deneyiminin çoğu zaman fiziksel sorunlara neden olmasa bile, kişinin yaşamını sınırladığı; düşmeye ilişkin kaygı ve korkulara başka korkuların da eşlik ettiği görülmektedir.

Düşme yaşantısıyla ilgili olsun ya da olmasın, düşme korkusu yaşlı bireyin yaşamını büyük ölçüde sınırlamakta ve yeni düzenlemeler yapmasına neden olmaktadır. Düşmemek için alınan tedbirlerin önleyici ve bireyi koruyucu bir etkisi olmasına rağmen; yaşlı bireyin kendine güven ve kabul duygularını olumsuz etkilediği de görülmektedir. Ayrıca, yaşlılığı ve neden olduğu sınırlılıkları kabul ile bireyin düşmeye karşı aldığı tedbirler arasında bir bağlantı olduğu da söylenebilir.

Araştırmamız niteliksel ve tanımlayıcı nitelikte bir çalışma olduğundan sonuçlar çalışılan grupla sınırlıdır. Ayrıca, bu alanda yapılacak niteliksel çalışmalarla yaşlanma sürecini ve yaşlılığı kabul ile düşme korkusu ilişkisinin detaylı şekilde incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Gill TM, Williams CS, Tinetti ME. Environmental hazards and the risk of nonsyncopal falls in the homes of community-living older persons. *Medical Care* 2000; 38(12): 1174-1183.
2. Tinetti ME. Preventing falls in elderly persons. *The New England Journal Of Medicine* 2003;348(5): 42-49.
3. Murpy S, Williams CS, Gill TM. Characteristics associated with fear of falling and activity restriction in community-living older persons. *Journal Of American Geriatrics Society* 2002; 50(3): 516-520.
4. Suzuki M, Ohyama N, Yamada K, Kanamori M. The relationship between fear of falling, activities of daily living and quality of life among elderly individuals. *Nursing And Health Sciences* 2002; 4(4): 155-161.
5. Kressig RW, Wolf SL, Sattin RW, Grady M, Greenspan A, Curns A, Kutner M. Associations of demographic, functional, and behavioral characteristics with activity-related fear of falling among older adults transitioning to fragility. *Journal Of American Geriatrics Society* 2001; 49(11): 1456-1462.
6. Cumming RG, Salkeld G, Thomas M, Szonyi G. Prospective study of the impact of fear of falling on activities of daily living, sf-36 scores, and nursing home admission. *The Journal Gerontology Series A, Biological Sciences And Medical Sciences* 2000; 55(5): 299-305.
7. Erdem M, Emel FH. Yaşlılarda mobilite düzeyi ve düşme korkusunun belirlenmesi. II. Ulusal Yaşlılık Kongresi, Denizli 2003; 226-236.
8. Aksayan S, Bahar Z, Bayık A, Emiroğlu O, Erefe İ, Görak G, Karataş N, Kocaman G, Kubilay G, Seviğ Ü. Hemşirelikte araştırma ilke, süreç ve yöntemleri. Odak Ofset. İstanbul, Türkiye, 2002; 103-112.
9. Suzuki M, Ohyama N, Yamada K, Kanamori M. The relationship between fear of falling, activities of daily living and quality of life among elderly individuals. *Nursing And Health Sciences* 2002; 4(4): 155-161.
10. Brouwer B, Walker C, Rydahl SJ, Cukham EG. Reducing fear of falling in seniors through education and activity programs: A randomised trial. *Journal Of American Geriatrics Society* 2002; 51(6): 829-834.
11. Campbell AJ, Spears CiF, Borrie MJ. Examination by logistic regression modelling of the variables which increase the relative risk of elderly women falling compared to elderly men. *Journal Clinical Epidemiology* 1990; (44): 1415-1420.
12. Downton JH, Andrews K. Prevalence, characteristics and factors associated with falls among the elderly living at home. *Aging* 1991; (3): 219-228.
13. Parry SW, Steen N, Galloway SR, Kenny RA, Bond J. Falls and confidence related quality of life outcome measures in an older british cohort. *Postgraduate Medical Journal* 2001; 77(904): 103-108.
14. Cwikel J, Fried V, Galinsky D. Falls and psychosocial factors among community-dwelling elderly persons: a review and integration of findings from israel. *Public Health Reviews* 1989; 17(1): 39-50.
15. Kong K, Lee F, Mackenzie A. Psychosocial consequences of falling: the perspective of older hong kong chinese who had experienced recent falls. *Journal Of Advanced Nursing* 2002; 37(3): 234-242.
16. Silverton R, Tideiksaar R. Psychosocial aspects of falls. in falling in old age: its prevention and treatment. Springer Publishing, New York, 1989; 87-110.
17. Liddle J, Gilleard C. The emotional consequences of falls for older people and their families. *Clinical Rehabilitation* 1995; 9: 110-114.
18. Kuzeyli Y, Karadakovan A. Yaşlı bireylerde düşme korkusu ve günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Turkish Journal Of Geriatrics* 2004; 7(2): 78-83.
19. Yeşilbalkan Ö, Karadakovan A. Nahlidere dinlenme ve bakımında yaşayan yaşlı bireylerdeki düşme sıklığı ve düşmeyi etkileyen faktörleri. *Turkish Journal Of Geriatrics* 2005; 8(2): 72-77.
20. Koptagel G. Yaşlılıkta psikosomatik hastalıklar. *Nöropsikiyatri Arşivi* 1992; 29(1): 3-14.